

今日の給食

平成31年2月22日(金)
二十四節気④雨水(うすい)
~3月4日まで



1.2歳児

- ☆日本そばのソース焼きそば (3.4.5歳児)
- ☆中華そばのソース焼きそば (0.1.2歳児)
- ☆ほうれん草の胡麻和え
- ☆うす揚げと豆腐のみそ汁



- 第1群 筋肉や骨を作る【魚・肉・卵・大豆製品】
- 第2群 骨と歯を作る【牛乳・乳製品・海藻・小魚】

赤のお皿

豚肉、豆腐、うす揚げ

- 第3群 皮膚・粘膜の保護【緑黄色野菜】
- 第4群 体の調子を整える【淡色野菜】

緑のお皿

きゃべつ、人参
ほうれん草、ねぎ

- 第5群 体を動かすエネルギー源【穀類・芋類・糖分】
- 第6群 カや体温となる【油脂類・多脂肪食品】

黄のお皿

日本そば、ごま

うまみ成分が美味しさを伝え、食欲を増進させる
(味噌汁・野菜入フ・中華入フ)

白のお皿

かつお、こんぶ、ケチャップ
酒、みりん、ソース、醤油